



## Gabriela Kirschbaum

Praxis für Sexualtherapie und Paarberatung

Informationen zu sexuellen Problemen

### **Zu viel Lust – Hang zur Schlemmerei**

Auch hier gilt: Es gibt keine Norm. Es ist ebenso normal, einmal in drei Monaten Lust auf Sex zu haben, wie jeden Tag Lust zu haben. Problematisch wird es erst, wenn die Bedürfnisse dem Partner, der Partnerin zu viel werden. Wenn Sie nicht auf Ihre Rechnung kommen, fühlen Sie sich schnell vom Partner abgewiesen. Schwierig, hier nicht dem Gefühl zu verfallen, es stimme etwas nicht mehr in der Beziehung. Schwierig, sich selber nicht als jemanden zu erfahren, dem es offensichtlich „nur“ um Sex geht. Vielleicht müssen Sie sich damit auseinandersetzen, was Ihnen Sexualität alles bringen soll: Manchmal soll Sexualität Nähe und Zusammengehörigkeitsgefühle schaffen. Sie ist Beweis dafür, dass Sie sich vom Partner, der Partnerin angenommen fühlen. Der Sex bestätigt Ihnen Ihre Attraktivität. Sex kann als einzige Freude im Leben gelten oder wesentlicher Bestandteil für Ihr Selbstwertgefühl sein. Vielleicht aber können einige dieser Gefühle auch auf anderem Weg erreicht werden. Aus einer Öffnung des Blickes können innige und neue sexuelle Erlebnisse wachsen.

#### **Mögliche Auswirkungen, wenn Sie nicht auf Ihre Rechnung kommen**

- Unzufriedenheit
- angespannt sein
- sich ungeliebt fühlen
- sich unattraktiv fühlen
- allein gelassen fühlen
- häufiges Denken an Sex

#### **Was bietet Sexualtherapie?**

- Bedürfnisklärung
- welche andere Möglichkeiten gibt es
- Genuss intensivieren
- Vermitteln zwischen den Partnern

Gerne unterhalte ich mich mit Ihnen über Ihre Fragen und Anliegen und erkläre Ihnen persönlich, wie eine Sexualtherapie durchgeführt wird. Ich freue mich sehr über ein unverbindliches Gespräch mit Ihnen.

**Sexualtherapie  
Paarberatung**

Gabriela Kirschbaum  
Hauptstrasse 47  
5200 Brugg

Telefon: +41 56 450 3027  
info@praxis-sexualberatung.ch  
www.praxis-sexualberatung.ch